

長寿のお祝い

長寿の皆さんをお祝いする「敬老会」と「敬老のつどい」を開催しますので、ぜひお出かけください。

「敬老のつどい」は地域により、午前または午後の開催となります。対象者には、8月中旬に案内状を送付しました。



区分	該当者	月日(曜)	時間	地域	会場
敬老会	88歳の方 (大正13年4月2日～ 大正14年4月1日生まれ)	9月12日 (水)	午前11時～	全域	吹原(柳原町)
敬老のつどい	75歳以上の方 (昭和13年4月1日 以前生まれ)	9月17日 (月・敬老の日)	午前10時～	笠松地域の一部 (新町の通りより北側) 下羽栗地域	中央公民館 大ホール
			午後2時～	笠松地域の一部 (新町の通りより南側) 松枝地域	

【問合先】福祉健康課

“心の病気はひとりで悩まず相談を”

自殺予防週間9月10日～16日

自殺による死亡は、平成10年から毎年全国で3万人を超え、大きな社会問題になっています。

ご自分や身近な人の様子がいつもと違うと感じたら、心の病気かもしれません。心の病気を早期に発見し、対処することで悪化を防ぎましょう。

《自分自身ができること》

一人で抱え込まずに、誰かに相談してみましょう。人と話すと閉じ込めていた思いを打ち明けることができたり、ほっとできます。自分一人では気づかなかった問題点が見つかるかもしれません。

医療機関や産業医、家族、友人、同僚など身近な人に相談しましょう。

《身近な人ができること》

①家族や友人の変化に気づいて声をかけましょう。

②話をじっくり聞いてあげましょう。

話をそらしたり、相手の言い分を否定したり、説得したりせず、悩みを真剣に受け止めてあげてください。相手の気持ちに寄り添いましょう。

③早めに専門家に相談しましょう。

専門家の支援を受けることやさまざまな支援の輪を広げることが大切です。

④じっくりと見守ってあげましょう。

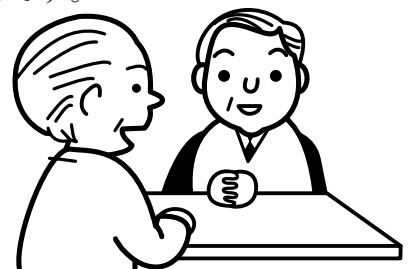
《心を元気にするためにできること》

①早めの休養を心がけましょう。

②睡眠を充分に取りましょう。

③適度な運動でストレス解消を図りましょう。

④アルコールに頼るのはやめましょう。



今月号の広報と一緒にお配りしたパンフレット「支えあおう心といのち」を、ぜひご覧ください。

【問合先】福祉健康課